ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

சித்தார்த்தி
ஆனி
மலர் 17

1979
ஜூன்
இதழ் 6

வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
37, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஐந்து.   தனிப்பிரதி 50 காசுகள்

பசுவின் பால் — ஆராய்ச்சி

"சில ஆண்டுகளுக்குமுன் சில ரஷ்ய விஞ்ஞானிகள் இந்தியாவிற்கு வந்தனர். அவர்களின் தலைவர் ரஷ்யாவிலுள்ள பிரசித்த விஞ்ஞானி. அவர் கொடுத்த தகவல்கள் பின்வருமாறு:—பசுவின் பால் அணுக் கதிரியக்கம் உடலைப் பாதிக்காதபடி பாதுகாப்பளிக்கிறது. பசுவின் நெய்யை நெருப்பில் ஊற்றி அதிலிருந்து புகையை எழுப்பினால் (ஹோமத்தில் நெய்யை ஆஹுதி செய்தால்) வாயுமண்டலத்தில் கதிரியக்கத்தின் கேடு விளைவு பெருமளவு குறைகின்றது. பசுவின் சாணத்தைக்கொண்டு வீட்டின் உட்பகுதியை மெழுகுவதால் அணுக் கதிரியக்கம் வீட்டினுள் நுழைவதைத் தடைசெய்யக்கூடும். பஞ்ச கவ்யம் எனும் பசுவின் பால், தயிர், நெய், சிறுநீர், சாணம் இவைகளைப் பற்றியும் ஆராய்ச்சி தொடர்ந்து நடைபெற்று வருகிறது" இந்த ரஷ்ய விஞ்ஞானிகளின் கருத்தின் ஆதாரத்திலும் பசுரக்ஷணை அவசியத்தேவை என்று புலப்படுகிறது.

இந்தச் செய்தியைக்கொண்டு பசுரக்ஷண விஷயத்தில் அரசாங்கம் எவ்வளவு சிரத்தை காட்டவேண்டும? இதில் அரசியல் முக்கியமா? சமுதாய நலன் முக்கியமா? இதெல்லாம் ஆள்பவர்களின் சித்தப்போக்கைப் பொறுத்தது. பல்லாயிர ஆண்டுகளாக உடலில் நோய் தடுப்பதற்காகவும் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பிற்கும் பசுவின்பால் இன்றியமையாதது; பசுவின் நெய்யால் செய்யப்படும் ஹோமம் அந்த சூழ்நிலையிலுள்ளவர்களின் சரீரம் மனம் ஆத்மா, சூழ்நிலை எல்லாவற்றையும் சுத்தி செய்யக்கூடியது; என்ற விஷயம் இந்தியனின் ரத்தத்திலேயே ஊறியது. இதை நம்புவதற்கு ரஷ்ய விஞ்ஞானிகளின் ஆராய்ச்சிதான் தேவை எனில் நம்மைக் கடவுள்தான் காப்பாற்றவேண்டும். பசுவைக் காப்பாற்ற அரசாங்கச் சட்டம் தேவை என்றாலும் அதுவும் மதியீனமே. மக்கள் புரிந்துகொண்டால் பசுரக்ஷணம் தானே நடைபெறும்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5080
சித்தார்த்தி
ஆனி
மலர்-17

1979
ஜூன்
இதழ்-6

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

धर्मार्थकाममोक्ष प्रतिरोधिनः उग्रवेगतापकरान् ।
मन्दीकृतेन्द्रियगणान् गदान् विखण्डयतु चण्डांशुः ॥

கதிரவனே! இறைவ! என்னிடம் பல நோய்கள் உள்ளன. அவை எனது புலன்களைப் பலவீனப்படுத்திவிட்டதால் என் அறிவு மங்கியுள்ளது. அறிவின்மையால் மேலும் மேலும் நோய் வளர்கிறது. உக்கிரமான வேகத்துடன் அவை தாபத்தைத் தருகின்றன. அதனால் அறப்பணிகளில் ஈடுபடவோ வாழ்விற்குத் தேவையான பொருளீட்டவோ, ஈட்டிய பொருளிலிருந்து சுகமனுபவிக்கவோ, பந்தமின்றி அமைதி பெறவோ முடியாதபடி நோய்கள் தடையாக உள்ளன. நோய்களையும் அதன் விளைவான அறியாமையையும் உன் தீக்ஷ்ணமான கதிர்கள் சிதைத்து அருளச் செய்வாயாக!

ஸ்ரீ சாந்தி விலாஸம்

ஸ்ரீ நீலகண்ட தீக்ஷிதர் இயற்றியது

முன்னுரை—ஸ்ரீ நீலகண்ட தீக்ஷிதர், ஸ்ரீ சங்கரரின் அவதாரம் என்று பிர்ஸித்திபெற்ற ஸ்ரீ அப்பய்ய தீக்ஷிதருடைய ஸகோதரரின் பௌத்திரர். மதுரை மாநகரில் திருமலை நாயக்கர் அரசாங்கத்தில் பிரதான மந்திரியாக இருந்தார். ராஜநீதியில் போல ஸகல சாஸ்திரங்களிலும் நிபுணர், மஹாகவி, பரம சிவபக்தர். இந்த மஹா வித்துவான் லோகோபகாரமாக பல உயர்ந்த நூல்களை இயற்றியுள்ளார். அவைகளில் ஒன்று ஸ்ரீ சாந்தி விலாசம் எனப்படும் இந்த சிறு நூல்.

மனச்சாந்திதான் மெய்யின்பம் தரவல்லது என கண்ணன் கீதையில் உபதேசிக்கிறார்—அ. 2, சு. 66.

"नास्ति बुद्धिरयुक्तस्य न चायुक्तस्य भावना ।
न चाभावयतः शान्तिरशान्तस्य कुतः सुखम्" ।।

"நாஸ்தி புத்திரயுக்தஸ்ய ந சாயுக்தஸ்ய பாவனா |
ந சாபாவயத: சாந்திரசாந்தஸ்ய குத: ஸுகம்" ||

மன அடக்கம் பெற்றவன் சாந்தன். மனமடங்கப் பெறாதவன் அசாந்தன். பாவனா — ஆத்ம ஞானத்தில் ஈடுபடுதல் இந்திரிய ஸுகங்களில் ஈடுபடாமல் மனதை தன்வசப்படுத்தி ஆத்ம ஞானத்தில் மனதை ஈடுபடச் செய்யாதவனுக்கு ஒருக்காலும் மனச்சாந்தி வராது. சாந்தியில்லாதவனுக்கு இன்பம் ஏது?

உடலில் எவ்வளவு நோய்கள் இருப்பினும் ஆத்ம ஞானத்தினால் மனச் சாந்தியை அடைந்துவிட்டால் நோய்களின் துக்கம் சிறிதும் இராது. அத்தகைய சாந்தியைப் பெறும் வழிகளை மிக அழகாய் உபதேசிக்கின்றது ஸ்ரீ சாந்தி விலாஸம். இதைப் படிப்பது வாசகர்களுக்கு மிக உபகாரமாயிருக்கும் என்ற நோக்கத்தில் ஆரோக்கியம் சாந்தி விலாஸத்தை கருத்துரையுடன் பிரசுரிக்கின்றது. (ஆசிரியர்)

वंशे कस्मिन्नजनिषि कयोः पुत्रतामग्रहीषं
कत्यश्रौषं तदपि कतिधा तच्च सद्भ्यः कतिभ्यः ।
किं नाद्राक्षं व्यसनमपि वा किं सुखं नान्वभूवं
नोपारंसीत् तदपि हृदयं कीदृशो मे विपाकः ।। (1)

வம்சே கஸ்மின்னஜனிஷி கயோ: புத்ரதாமக்ரஹீஷம்
கத்யச்ரௌஷம் ததபி கதிதா தச்ச ஸத்ப்ய: கதிப்ய: |
கிம் நாத்ராக்ஷம் வ்யஸனமபி வா கிம் ஸுகம் நான்வபூவம்
நோபாரம்ஸீத் ததபி ஹ்ருதயம் கீதிருசோ மே விபாக: || (1)

ஸ்ரீ நீலகண்ட தீக்ஷிதர் இந்நூலில் தனது அறிவின்மை, பயனற்ற செய்கை முதலியவைகளைப் பற்றி இகழ்ந்து பேசுவதெல்லாம் நம்மை உத்தேசித்தே உண்மையில் மஹா விரக்தரும் பரம ஞானியும் புண்ணிய புருஷருமான அவரிடம் இம்மியளவும் எவ்வித தோஷமும் கிடையாது. இந்நூலில் அவர் தம் சுய அநுபவத்தைச் சொல்லுவது போல சொல்வது நம் ஹிருதயத்தில் நிச்சயம் படியும் ஒரு விநயமான உபதேச மார்க்கம். இதை வாசிப்பவர் ஒவ்வொருவரும் தத்தம் சுய அநுபவங்களை ஒத்துப் பார்த்துக்கொண்டு பயன் பெறவேண்டும் என்பதே நூலாசிரியரின் லட்சியம்.

''நான் பரிசுத்தமான புகழ்பெற்ற வம்சத்தில் பிறந்தேன். உன்னத நிலையிலுள்ள தாய் தந்தையருக்கு தனயன் நான். உள்நாட்டிலும் வெளிநாட்டிலும் பல கல்விமான்களிடம் பல வித்யைகளைக் கற்றேன். நான் பார்க்காத இடம் இல்லை. வாழ்க்கையில் எல்லாவித ஸுகதுக்கங்களையும் அநுபவித்துள்ளேன். இப்படியிருந்தும் என் மனத்தில் ஆசை அடங்கவில்லை என்றால் என் பரிபாகம் மிகவும் இகழத்தக்கதே அல்லவா?'' (இவ்விதம் சிந்தித்துப்பார்த்தல் ஆசையை அடக்கும்)

पादौ मे स्तः परमचतुरौ कीकटानेव गन्तुं
वागप्यास्ते निभृतमनृतान्येव वक्तुं वचांसि ।
मीमांसन्ते मम च मतयो दोषदृष्टौ परेषां
पङ्गुर्मूकः पशुरपि भवाम्यात्मनीने तु कृत्ये ।। (2)

பாதௌ மே ஸ்த: பரமசதுரௌ கீகடாநேவ கந்தும்
வாகப்யாஸ்தே நிப்ருதமந்ருதாங்யேவ வக்தும் வசாம்ஸி |
மீமாம்ஸந்தே மம ச மதயோ தோஷதிருஷ்டௌ பரேஷாம்
பங்குர் மூக: பசுரபி பவாம்யாத்மநீனே து கிருத்யே || (2)

''என் கால்கள் நெருக்கமான குறுகிய வழிகளிலேயே செல்வதில் மிக்கத் திறமையுள்ளவைகளாய் இருக்கின்றன. (நான் நேர்மையற்ற உலோபித்தன்மான கோணலான செயலில் மிக சாமர்த்தியசாலியாயிருக்கிறேன்.) எனது வாக்கு யாரும் அறியாவண்ணம் பொய்யுரைப்பதில் மிகவும் ஸாமர்த்தியம் கொண்டது. (நல்லதை கெட்டது என்றும், கெட்டதை நல்லது என்றும் பேசி ஸ்தாபிப்பதில் நான்

கெட்டிக்காரன்.) எனது புத்தி சாதுர்யம் பிறருடைய குற்றங்குறைகளை ஆராய்ந்து அறிவதில் தீவ்ரமாய் ஈடுபடுகிறது. (என் குற்றம் அதற்குப் புரிவதில்லே.) நான் மனம் வாக்கு சரீர கார்யங்களையெல்லாம் தீய வழிகளிலேயே செலுத்தி என் வாழ்நாளை இதுவரை கழித்தேன். என் ஆத்மாவின் நல்ல கதிக்கு உதவக்கூடிய வழியில் முடவனும் ஊமையாயும் மிருகமாயும் ஆகிவிட்டேன்'', என் கால்கள் புண்ணிய தீர்த்தத்திற்கோ, தேவாலயத்திற்கோ செல்லுவதில் நொண்டியாயின. வாக்கு ஸத்தியமான பேச்சு, கடவுள் துதி, சிவராம மந்திர ஜபம் செய்வதில் ஊமையாயிற்று. மனம் ஈசுவரனைத் தியானிக்கும் கார்யத்தில் ஈடுபட முடியாத மிருகம்தான்.

(மனோவாக்கு காயங்களை கெட்ட கார்யங்களில் ஈடுபடுத்துதல் இக-பரலோக ஹிதமாகாது என்று எண்ணுமல் இவ்வளவு காலம் கழித்துவிட்டேன் என்று சொன்னதின் கருத்து மேற்கூறியவாறு தனது நடத்தைகளைச் சிந்தித்துப் பார்க்கவேண்டும், பார்த்தால் சாந்தி உண்டாகும் என்று.)

यामाराद्धुं न गणितमिदं जीवितं वा धनं वा
यस्याः प्रीतिर्मनसि कलिता ज्यायसी मोक्षतोऽपि ।
सैवेदानीं वयसि गलिते संप्रहीणे च वित्ते
तूलायापि त्रिपुरहर मां मन्यते नैव भार्या ।। (3)

யாமாராத்தும் ந கணிதமிதம் ஜீவிதம் வா தனம் வா
யஸ்யா: ப்ரீதிர் மனஸி கலிதா ஜ்யாயஸீ மோக்ஷதோऽபி ।
ஸைவேதாநீம் வயஸி களிதே ஸம்ப்ரஹீணே ச வித்தே
தூலாயாபி த்ரிபுரஹர மாம் மந்யதே நைவ பார்யா ।। (3)

''எவளை திருப்திசெய்து வைப்பதின் பொருட்டு உயிர் பொருள் எதையும் பாராட்டாமல் அவளுக்கு வேண்டியவைகளையெல்லாம் செய்தேனே, எவளுடைய அன்பை மோக்ஷத்தைக் காட்டிலும் பெரிதாக மனதில் கருதினேனே, அதே மனைவி இப்பொழுது எனது வயதும் முதிர்ந்து, பொருளும் குறைந்தவுடன் திரிபுரங்களையெரித்த ஹே பரமேசுவர! என்னை காற்றில் பறக்கும் பஞ்சுக்குச் சமானமாகக்கூட மதிக்கவேயில்லை. ஈச்வர, நான் என்ன செய்வேன்.''

कृत्वा पापान्यपि खलु मया पोषिताः शैशवे ये
निद्राहारावपि विजहता शिक्षिता ये कलासु ।
प्रादुर्भूताः स्वयमिव हि ते प्राक्तनादृष्टलब्ध—
प्रज्ञोन्मेषा इव च तनया न स्मरन्त्यात्मनोऽपि ।। (4)

க்ருத்வா பாபாங்யபி கலு மயா போஷிதா: சைசவே யே
நித்ராஹாராவபி விஜஹதா சிக்ஷிதா யே கலாஸு ।
ப்ராதுர்பூதா: ஸ்வயமிவ ஹரி தே ப்ராக்தநாதிருஷ்டலப்த
ப்ரஞ்ஞோந்மேஷா இவ ச தநயா ந ஸ்மரந்த்யாத்மநோऽபி ॥ (4)

பல பாபத்தொழில்களையும் புரிந்து பணம் சம்பாதித்து, எந்த என் புத்திரர்களை இளமை முதல் யௌவனம் வரையில் நான் வளர்த்தேனோ, சரீர சிரமத்தைக் கவனிக்காமல் ஆஹார நித்திரைகளையும் விட்டு மிக்க சிரத்தை யெடுத்துக்கொண்டு சாஸ்திரங்களையும் கலைகளையும் கற்பித்தேனோ, அந்த புத்திரர்களே இப்பொழுது தாங்களே தோன்றி வளர்ந்தவர்க்ள் போலவும், வித்யைகளில் (என் முயற்சியாலல்லாமல்) அவரவர் அதிருஷ்டத்தால் நிபுணர்களானவர் போலவும், திரவியம் திரட்டத் திறமைசாலிகளானவர் போலவும் தங்களை எண்ணிக்கொண்டு, தங்களுடைய உண்மை நிலையை சிறிதும் நினைக்கின்றதில்லை. நன்றி மறந்தவர்களாய் இருக்கின்றனர்.

(இதே உலக இயல்பு என்று உணருதல் மனஸ் சாந்தி பெறுவதற்கு பேருதவியாகும் என்று இந்த உபதேசத்தின் தாத்பர்யம்.)

★

பொருட்படுத்தாதே!

வைத்தியரின் பரிசோதனையறையில் சில விசித்திர நிகழ்ச்சிகளைக் காணக்கூடும். சில நோயாளிகள் வந்துவிட்டால் "இவன் எப்போது நம்மைவிட்டுச் செல்வான்" என்று வைத்தியன் நினைக்குமளவில் பழகுவார்கள்.

நோயாளி தினமும் வருவான். இடுப்புவலி, கழுத்துவலி, படபடப்பு தளர்ச்சி என்று ஏதேனும் ஒரு குறிப்பிட்ட நோயைத் தினமும் குறிப்பிடுவான். அவன் மனத்தில் தன் உட்டல் நிலையில் உள்ள ஒரு குறை பற்றிய கவலை எப்போதும் இருக்கும். தன் நோயைத் தானே இதுதான் என நிர்ணயம் செய்துகொண்டுவிடுவான். அதைப்பற்றிய நூல்களை ஆவலுடன் படிப்பான். மருந்துகள் இது இது ஒத்துக் கொள்ளும்; இது ஒத்துக்கொள்ளாது; இது நோயை வளர்த்துவிடும் என்றெல்லாம் தனித்த திடமான கருத்து அவனுக்கு உண்டு. அதனால் எப்போதும் ஏதோ ஒரு மாத்திரை, ஸிரப், இஞ்செக்ஷன், தூக்க மாத்திரை, அயர்வு மாத்திரை, மலச்சிக்கல் மாத்திரை, தலைவ்லி மாத் திரை, புளிப்பு மாற்றும் மாத்திரை என்று ஒரு மருந்தகத்தையே தன் பக்கத்தில் வைத்திருப்பான். அவன் கூறும் நோய் நிலைக்கும் சாப் பிடும் மருந்துகளுக்கும் சம்பந்தமில்லையே என்று வைத்தியர் குறிப்பிட் டால், அதை மறுத்து அவை தான் தனக்கு ஒத்துக்கொள்வதாகவும்— குணம் கொடுப்பதாகவும் வாதாடுவான். அவன் கூறும் நோய் நிலைக் கும் வைத்தியர் பரிசோதனையில் கண்ட உடல் நிலைக்கும் பொருத்த மிராது. "உனக்கு நீ குறிப்பிடும் நோய் இல்லை" என்றோ, "நீ குறிப்பிடுமளவு கடுமையானதல்ல" என்றோ சபதம் செய்தாலும் நம்ப மாட்டான். இவனது தொணதொணப்பிலிருந்து வைத்தியன் விடுபடு வதற்குள் போதும் என்றாகிவிடும்.

இது ஒரு மனநோய். இது ஏன் இப்படி ஏற்படுகிறது? சிலர் தனது குழந்தைப் பருவத்தில் நன்கு ஆரோக்கியமாயிருந்திருப்பார்கள். அதுபற்றி வீட்டிலிருந்த பெரியோர்கள் வெளிப்படையாகப் பெருமைப் பட்டுக்கொண்டிருப்பார்கள். வளரும் குழந்தை இதை நன்கு மனத்தில் பதித்துவைத்துக்கொண்டு பெருமைப்படும். உணர்ச்சிவசப்படாத திடமனமுள்ள குழந்தையானால் இதனால் பாதகம் ஒன்றும் விளையாது. ஆனால் சஞ்சல மனப்பான்மையோ எதற்கும் கவலைப்படும் மனப்பான் மையோ கொண்டவனானால், உடலில் ஏற்படும் சிறு குறைவையும் பெரிதாக மதிக்கத் தொடங்குவான். முன் தான் பெற்றுள்ள பெரு மைக்குக் குந்தகம் நேரிடுமே என்ற பீதியே சிறு குறைவையும் பெரி தாக மதிக்கத் தூண்டுகிறது.

துரதிருஷ்டவசமாக வயது முதிரும்போது ஏதேனும் உணர்ச்சி நெருக்கடி அல்லது களைப்புதரும் அளவிற்குப் பரபரப்பு ஏற்படும் நிலை உண்டானல், அவன் மனம் பின்னேடிச்சென்று தான் முன்பு அடைந்திருந்த பெருமைக்கும் இப்போது அடைந்துள்ள அதன் குறைவிற்கும் இடையே ஒரு பெரும் பள்ளத்தைக் கல்பனை செய்து வாடத் துவங்கி விடும். ஜீர்ணசக்தியிலோ மல வெளியேற்றத்திலோ சிறிது மாறுபாடு ஏற்பட்டாலும் அவன் திருப்திக் குறைவை உணர ஆரம்பித்துவிடுவான். தன் உடல் குறையை நிவர்த்தி செய்துகொள்ளும் பேராவல் தூண்ட, நோயைப்பற்றிப் படிப்பது நூல்களில் குறிப்பிட்ட நோய்கள் அனைத்தையும் தன்னிடம் ஆவாஹனம் செய்துகொள்வது, மறைமுகமாகத் தானே மருந்து சாப்பிட்டுக் குறையை நிவர்த்தி செய்துகொண்டு வெளிப்பார்வையில் தான் நோயற்றவன் எனக் காட்டவேண்டும் என்ற ஏக்கம், இவைகளை அவனிடம் காணலாம்.

தியானத்தால் தன் இஷ்ட தெய்வத்தைப் பக்தன் தன் எதிரில் கொண்டு வருகிருன். அவனது தியானம் வலுப்பட வலுப்பட இறைவன் தன்னிடம் நெருங்கியிருப்பதை உணர்கிருன். இந்த நோய்ப் பக்தனும் நோயை ஆவாஹன சக்தியால் தன்னிடம் வரவழைத்து விடுகிருன். கவலையால் மனமும் உடலும் தளருகிறது. கவலை அவசியமுள்ளதா இல்லையா என்பது முக்கியமல்ல; ஏதானுலும் விளைவு நோய் நிலையில் முடிகிறது. இந்த மன நோய்களின் பல நிலைகளை இன்று அதிக அளவில் படித்த — உணர்ச்சிமிக்க நடு வயதினரிடையே காணலாம்.

இதே மாதிரி துரதிருஷ்டவசமாக கண்ணே, காதோ பழுதடைந்து விட்டாலும், வேறு தீராத நோய்வாய்ப்பட நேர்ந்தாலும் இந்தமாதிரி மனேநிலை தோன்றி, அந்த நிலை காரணமாக, உண்மையில் ஏற்படாத பல நோய்நிலைகள் ஏற்பட்டுள்ளதாகக் கற்பனை உண்டாகி பலர் மிகவும் வாதனைப்படுவர்.

உண்மையான உடல் நிலையை இவர்களுக்கு உணர்த்தி இவர்களை நம்பவைப்பது மிகக் கடினம், பொறுமையின் எல்லையில் இருப்பவர்களுக்கும் சோதனை ஏற்படும்.

எனது வைத்ய நண்பர் ஒரு மனநோய் நிபுணர். அவர் இதன் சிகித்ஸையில் கையாளும் யுக்தி குறிப்பிடத்தக்கது இதற்கு சிகித்ஸை பெறவரும் நோயாளிகள் மூன்று நியமங்களுக்கு உட்படவேண்டும். ஒன்று தானே எந்த மருந்தையும் வைத்யர் ஆலோசனையின்றிச் சாப்பிடக் கூடாது. இரண்டு—அந்த வைத்யரைத் நவிர வேறு வெளி மனிதரிடம் தனக்குள்ள உடல் நிலையைப்பற்றிப் பேசக்கூடாது. மூன்ருவது — மிக முக்கியம் — முதலிலேயே வைத்யரிடம் தன் உடலி

லுள்ள குறைகள் அனைத்தையும் குறிப்பெழுதித் தந்துவிடவேண்டும். இதை வைத்யர் எப்போதும் அந்நோயாளியின் கேஸ்ஷீட்டுடன் வைத்திருப்பார். அந்த குறிப்பில் கண்ட நோய் நிலையில் ஏதேனும் குணமிருந்தால் மட்டும் அதை அடுத்துவரும்போது குறிப்பிடலாம். புதிதாக ஏதேனும் உபத்திரவங்களும் ஏற்பட்டிருந்தால் அதைப்பற்றிக் குறிப்பிடலாம். அந்தக் குறிப்பில் கண்ட நோய் நிலைகள் அப்படியே இருந்தால் அதை எக்காரணத்தைக் கொண்டும் வைத்யரிடம் இரண்டாந்தரம் குறிப்பிடக்கூடாது. ''தலைவலி அப்படியே இருக்கிறது. அது அப்படியே, இதுவும் அப்படியே'' என்று அதே பாடத்தைச் சொல்லக்கூடாது. நோயாளி சொல்லாமலேயே வைத்யர் அத்தனையும் அப்படியே இருப்பதாகக்கொண்டே சிகித்ஸை செய்கிறார் என்று வைத்யர் நம்பச்செய்வார்.

இந்த முறையைக் கையாள்வதில் நல்ல குணம் கிடைக்கிறதென்று அவரது அநுபவம் நிருபிக்கிறது. நோயாளி எப்போதும் தன் நோய் நிலையைப்பற்றிப் பிறரிடம் குறைபட்டுக்கொண்டே இருப்பதால் அந்த நோய் நீங்குவதே இல்லை. நோய் தன்னிடமிருப்பதைப் பிறர் புரிந்து கொள்ள வேண்டுமென்ற கவலையால் எப்போதும் முகத்தைச் சுளுக்கிக் கொள்வதும் நோய்க்கேற்ற சேஷ்டைகளை எப்போதும் காட்டுவதும் நோயை வளர்க்கின்றன.

நோயைப்பற்றிப் பேச்சாலோ சேஷ்டையாலோ எப்போதும் தெரிவித்துக்கொண்டிருப்பது அவமானத்தைத்தரும். எத்தனை துன்பத்தையும் பிறர் அறியமுடியாமல் மௌனமாகத் தாங்குவதுதான் பெருமை. பிறரது அநுதாபத்திற்கும் கேலிக்கும் இடமாவது இழிவு என்று சிறிது சிறிதாக மனோதிடத்தை வளர்ப்பதற்கு இந்த முறை உதவுகிறது. தினமும் தன்னைப்பற்றிப் புலம்பியே பழக்கமுள்ளவன் எத்தனை கட்டுப்படுத்திக்கொண்டாலும் வைத்யரைக் கண்டவுடன் ஏதேனும் கூற முற்படுவான். நேற்றைக் காட்டிலும் அது சற்றுத் தேவலை என்று ஆரம்பிப்பான். முழுவதும் குணமானால் சொன்னால் போதும் என்பார் வைத்யர். நன்கு தேவலை என்று ஒருநாள் சொல்ல விழைவான். 15 நாளாவது அது இல்லாமலிருந்தால் தெரிவி என்பார். ஆனால் வரும்போதெல்லாம் அவன் உடல் நிலையை முழுவதும் பரிசோதித்துவிடுவார். இதனால் வைத்யரிடம் முழு நம்பிக்கையுடன் நோயாளி புலம்பலை விட்டு மௌனத்தில் சுகம் காண ஆரம்பிப்பான்.

சிலசமயம் இந்த மௌனத்தால் ஒரு புது நன்மை விளைவதுண்டு. தன்னைத் துன்புறுத்துவதாகத் தான் கல்பனை செய்துகொண்டிருந்த நோய்நிலையைச் சிறிது சிறிதாக மறக்க நேரிடுவதால், உண்மையில் இதுவரை தான் பொருட்படுத்தாதிருந்த உண்மையான நோய் நிலை

பற்றி அவன் அறியக்கூடும். அதற்கான சிகித்ஸையைப் பெறும் போது நோய் நீங்கப்பெற்று ஆரோக்கியத்தை எளிதில் பெறுவதும் உண்டு.

இதற்கு மாருக நோயாளி கூறுவதையே உண்மை என நம்பி சிகித்ஸை செய்ய முற்படும் வைத்யன் விஷச்சுழலில் அகப்பட்டுக் கொள்வான். நோயாளிக்கும் லாபமில்லை.

இன்றைய நாகரிகச் சூழ்நிலையில் இத்தகைய மனநோயாளிகள் அதிகமாகிக்கொண்டே வருகின்றனர். வாழ்வின் பிற்காலம் எப்படி அமையுமோ என்ற அவநம்பிக்கையும் எதையும் சதமென நம்பிக் கவலைப்படும் பூஞ்சை மனப்பான்மையும் இதற்குக் காரணமாகின்றன. நல்ல பண்பட்ட குடும்பங்களில் இந்த நோய் தலை எடுப்பதில்லை. பண்பாடே மனோதிடத்திற்கு ஆதாரம். பண்பாட்டில் நம்பிக்கை குலைந்த குடும்பங்கள் மனச்சஞ்சலத்திற்கு உட்படுகின்றன என்பது தெளிவு.

★

உறக்கம் - (3)

இவர்களுக்குப் பகல் தூக்கம் கெடுதல்—தேகத்தில் கொழுப்பு அதிகமுள்ளவர்கள், ஸ்நேஹ பானம் செய்தவர்கள், சிலேஷ்ம பிரகிருதியுள்ள சரீரமுடையவர்கள், சிலேஷ்மாவின் ஆதிக்யத்தினுல் ஏற்பட்ட ரோகங்களால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள், சில்விஷம் இடுவிஷங்களால் கஷ்டப்படுபவர்கள், இவர்கள் ஒருக்காலும் பகலில் கண்டிப்பாய் தூங்கக்கூடாது. தொடர்ந்து தூங்கினுல் உடனேயும் நாளடைவிலும் வரும் கெடுதிகள்—கல்லீரல் நோய்கள், தலைகனம் வலி, அங்கங்கள் அசைவு கஷ்டம், சரீர கனம், உடம்பு வலி, அக்கினி மாந்தியம், நாக்கில் மாவு, மார்பில் பிடிப்பு, அரோசகம், உமட்டல், பீனஸம், முகவாயு, காணுக்கடிபோல் தோலில் சிறு பிடகைகள், அரிப்பு, சோம்பல், இருமல், உஷ்ணுதிக்கம் எல்லா ஸ்ரோதஸ்ஸுகளுக்கும் விசேஷமாய் மனேவஹஸ்ரோதஸ் சிலேஷ்மப் பசையினுல் அடைப்பு உண்டாவதால் அறிவு இந்திரியங்களுக்கும்கூட ஸாமர்த்தியம் குறையும், ஞாபக புத்தி சக்தி குறைந்து மோகம் உண்டாகும். பகல் தூக்கம் விஷவேகத்தைத் தூண்டும்.

பகல் தூக்கம் எவர்கட்கு நல்லது என்று கூறப்பட்டதோ அவர்களைத் தவிர பொதுவாய் எல்லாருக்குமே பகல் தூக்கம் கெடுதல்தான். ஏனெனில்;

> ''கிரீஷ்மவர்ஜ்யேஷு காலேஷு திவாஸ்வப்நாத் பிரகுப்யத:
> சிலேஷ்மபித்தே திவாஸ்வப்ன: தஸ்மாத்தேஷு ந சஸ்யதே''

கடுங்கோடை வெய்யில் காலம் தவிர மற்ற காலங்களில் பகல் தூக்கத்தினுல் உடனே கப பித்த தோஷங்கள் விருத்தியடைகின்றன. அதனுல் எல்லா ஸ்ரோதஸ்ஸுகளும் அடைபடுகின்றன. அது பல ரோகங்களுக்குக் காரணம்.

> ''தஸ்மாத் ஹிதாஹிதம் ஸ்வப்னம் புத்த்வா
> ஸ்வப்யாத் ஸுகம் புத:''

இன்பம் துன்பம் இரண்டும் நித்திரையினுல் விளைகின்றன. ஆதலால் அறிஞர் நித்திரையின் முறைகளை நன்கு கவனித்து இன்பம் தரும்படியான முறையில் நித்திரையை ஸேவிக்கவேண்டும்.

ராத்திரி பகல் இதன் கால சுபாவத்தினுல் நித்திரையில் குணபேதங்கள் உண்டாகின்றன. படுத்து உறக்கம் உட்கார்ந்து உறக்கம் இதிலும் நித்திரையின் குணம் மாறுகிறது.

> ''ராத்ரௌ ஜாகரணம் ரூக்ஷம் ஸ்நிக்தம் ப்ரஸ்வபநம் திவா
> அரூக்ஷ மநபிஷ்யநதி த்வாஸீந ப்பிரசலாயிதம்''

ராத்திரி காலத்தின் சுபாவம் ஸூர்யன் இல்லாததால் ஸ்நிக்தம்—நெய்ப்புள்ளது. ஸூர்ய வெப்பத்தினால் பகல் ரூக்ஷம் – வரட்சியுள்ளது. தூக்கம் கபம் நிறைந்த தமோ குணத்தினால் உண்டாவது – ஸ்நிக்தம். விழிப்பு ரஜோகுணம் வரட்சி நிறைந்த வாயுவினால் உண்டாகிறது. இது பொது விதி. ஆனால் ராத்திரி காலம் நெய்ப்புள்ளதானாலும் ராத்திரியில் தூங்காதபடி விழித்தால் உடலில் ரூக்ஷத்தையே செய்யும். ராத்திரியின் நெய்ப்பு விழித்திருப்பவருக்கு நெய்ப்பைத் தராது. இவ்விதமே பகல் வரட்சியுள்ளதாயினும் பகலில் நன்றாய் உறங்குகிறவனுக்கு உறக்கம் உடலில் நெய்ப்பையே செய்யும். காலத்தைவிட தூக்கம், விழிப்பு இந்த செய்கைகளுக்குத்தான் பலம் அதிகம் என்று அறிந்து உடலில் வரட்சி அதிகரித்து நெய்ப்பு தேவையாயிருப்பின் பகல் தூக்கம் நன்மை. கொழுப்பு மிகுதியாய் வரட்சி தேவையாயின் ராத்திரியிலும் விழித்தல் நல்லது. சொஸ்தமாயிருப்பவருக்கு காலத்தின் சுபாவத்தை அநுசரித்து பகலில் விழிப்பும் ராத்திரியில் நித்திரையும்தான் நல்லது.

முண்டனுக்கும் உண்ட களைப்புண்டு. பகலில் புஷ்டியாய் சாப்பிட்டதும் சற்று தூங்கல் தவிர்க்கமுடியாதது. ''பகலில் படுக்காதே'' என்று முதியோர் வாக்குப்படி படுக்காமல், சாயுமான ஆஸனத்தில் அமர்ந்து தலை ஆடி அசைந்துகொண்டே தூங்குவது இயல்பு. நித்திரைப் பிரசங்கத்தினால் இந்த நிலைக்கும் குணம் சொல்லுகிறது ஆயுர்வேதம் – உட்கார்ந்து சிறிது நேரம் ஆடி வழிவது. பூர்ண நித்திரையின்மையால் நெய்ப்பு ஏற்படாது. பகலாயிருந்தாலும் குட்டி நித்திரையானதால் வரட்சியும் வராது.

நித்திரையின் தனி மகத்துவம்

''நித்திரா ஸந்தோஷ திருப்தஸ்ய ஸ்வம் காலம்
ந அதிவர்த்ததே''

நித்திரை வருவதிலும் போக்கிலும் நேரத்தில் ஒரு நியதியுள்ளது. நேரம் சிறிதும் தவறாமல் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தூக்கம் வந்துவிடும். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் போயும் விடும். யாருக்கு? மனஸ் நிம்மதியுடன் விருப்பம் வெறுப்பு இல்லாமல் கவலையின்றி ஸந்தோஷமாயிருக்கிற மனதுடன் ராத்திரி ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் படுத்தால் உடனே அயர்ந்து தூக்கம் வந்துவிடும். வெடியற்காலையில் குறிப்பிட்ட மணியில் எழுந்திருந்து பழகினால் அந்த மணியில் தூக்கம் கலைந்துவிடும். அலாரமடிக்கும் கடிகாரம் தேவையே இல்லை.

நித்திரை வரும்பொழுது அதைக் கலைக்காமல் உடனே அவசியம் தூங்கவேண்டும். தூக்க உணர்ச்சி வந்தபொழுது தூங்காவிட்டால் வரும் கெடுதிகள் :—பலவித சிரோ ரோகங்கள், கண்களில் வீக்கம், கனம், உடம்பு பூராவும் வலி, சோம்பல், கொட்டாவி, கலக்கம், அஜீர்ணம், மலமூத்திரக்கோளாறு முதலியவை.

தூக்கம் இன்றியமையாதது

"देह वृत्तौ यथाऽऽहारस्तथा स्वप्नः सुखो मतः ।"

தேஹத்தினுடையவும் மனதினுடையவும் செயல்கள் நன்ருய் நடப்ப தற்கு ஆஹாரம் எப்படி இன்றியமையாததோ, அப்படியே தான் உறக்கமும் இன்றியமையாதது. உண்ணுமல் ஒன்றிரண்டு வேளைகள் இருக்கலாம். உறங்காமல் ஒருநாளும் இருக்க முடிவதில்லை என்பது அனுபவப் பிரத் யக்ஷம். காலத்தில் முறைப்படி எடுத்துக்கொள்ளப்படும் உணவுதான் ஆரோக்கியம் தரக்கூடியது போல், உரிய காலத்தில் எடுத்துக்கொள்ளப் படும் உறக்கம்தான் நலம் தரும். அகாலத்தில் அசுத்த – அபத்திய – அள வுக்கு அதிக – அல்பமான ஆஹாரம் கெடுதல் போலதான் நித்திரையும் அதற்குரிய முறைகளை மீறிஞல் கேடுறுத்தும்.

"स्वप्नाहार समुत्थौ ही स्वास्थ्य रोगौ विशेषतः"

இயற்கை நித்திரையின் சொருபம்

"यदा तु मनसि क्लान्ते कर्मात्मानः क्लमान्विताः ।
विषयेभ्यो निवर्तन्ते तदा स्वपिति मानवः ॥"

சரீரச் செய்கைகள் – ஜீவாத்மா, மனஸ், ஞானேந்திரியங்கள், கரு மேந்திரியங்கள் ஆகிய பன்னிரண்டு பதார்த்தங்களால் செயல்படுத்தப் படுகின்றன. பார்வை முதலிய அறிவு விஷயமாகவோ, பேசுதல் முதலிய செயல் ரூபமாகவோ பத்து இந்திரியங்களுடைய எந்த ஒரு செய்கையும் மனஸ் இந்திரியம் இரண்டும் சேர்ந்தே செய்கின்றன. மனஸிஞல் ஏவப் படாமல் இந்திரியம் தனியே ஒன்றையும் செய்யாது. எழுதுபவன் கரம் இன்றி பேஞ தாஞக எழுத முடியாததுபோல. பேஞ இல்லாமல் எழுத முடியாததுபோல், இந்திரியமில்லாமல் மனதிஞலும் வெளிக்கார்யம் எதுவும் செய்ய இயலாது.

மேலும், ஞான - கர்ம இந்திரியங்கள் சம்பந்தமின்றி மனது சுயம் செய்யக்கூடிய ஸங்கல்பம் ஊஹாபோஹம் தீர்மானம் முதலியவைகளை ஜீவாத்மாவினுடைய சம்பந்தம் இருக்கும் தருணத்தில்தான் செய்யமுடியும். மனஸும் சுயம் ஜடவஸ்துவானதால் சைதந்யம் உடைய ஜீவாத்மாவின் சம்பந்தமின்றி செய்யமுடியாது.

ஜீவாத்மா சைதன்யம் கொண்டவஞயிருந்தாலும் அவனுக்கு இந்த ஸ்தூல சரீரத்தில் உள்ள மனம் மூலமாகவும் ஞான கர்ம இந்திரியங்கள் மூலமாகவும்தான் எதையும் நடத்த முடியும். அவைகள் மூலமாக அல்லா மல் ஜீவாத்மாவிற்கு எவ்வித செய்கையும் கிடையாது. ஆதலால் மனஸ் கர்ம ஞானேந்திரியங்கள் எல்லாம் உழைப்பிஞல் களைத்துப்போய் செய

லற்று ஓய்வை எடுத்துக்கொள்ளும் பொழுது சரீரத்தில் ஜீவாத்மா சுயம் செயலற்று நிற்கிறுன். இந்த சுக நிலேதான் நித்திரையெனப்படுகிறது. உண்மையில் மனிதருக்கு வாழ்வில் நல்ல ஆழ்ந்த நித்திரைதான் இன்பம் தரும் பொருள். கனவு காணுமல் ஆழ்ந்து உறங்கி விழித்தவன் "சுகமாய் உறங்கினேன். எதையும் அறியேன்" என்று உணருகிறுன். இவ்வித இன்ப உணர்வும் புது சக்தியும் நித்திரை தவிர மற்ற எந்த சமயத்திலாவது மனிதருக்கு உண்டா?

இயற்கையில் நித்திரையின் உத்பத்தி காலம் இரவு. செடி கொடி மரங்கள் முதல் ஜீவ பிராணிகள் அனைத்தையும் இரவு உறக்கத்தில் ஈடு படச் செய்கின்றது. பகல் காலத்தில் மனதின் ரஜோகுணம் அதிகம். அலுவல்களில் ஈடுபடுத்தும். இரவு தமோகுணம் நிறைந்தது. தமோகுணம் பிராணிகளை செயலின்றி விலக்கி உறங்கச் செய்கின்றது. இது தமோ குணத்தின் சுபாவம். தாவரங்கள் தமோகுணம் மிக நிறைந்தவை. ஆதலால் அவைகளை இரவில் உறங்காமலிருக்கச் செய்யமுடியாது. மனிதரில் தமோ குணம் குறைவு. ஆதலால் தமஸ் நிறைந்த இரவில்கூட முயற்சியினுல் உறங்காமல் இருக்க முடியும். ஆனுல் இது இயற்கைக்கு விரோதம். ராத்திரியின் சுபாவமான தமஸ் இந்திரியங்களை மயக்கி கார்யம் செய்ய விடாமல் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளும்படிச் செய்வதைத் தடுத்தால் நித்திரை வேகத்தை அடக்கினுல் கஷ்டங்கள் உடனே தொடரும். உறங்கினுல் சுகங்கள். ஆதலால் இரவு நித்திரையை மனிதருடைய தேஹதாதுக்களைப் போஷிப்பதால் வளர்ப்புத் தாயார் என்று புகழ்கின்றனர்.

"रात्रिस्वभाव प्रभवा मता या, तां भूतधात्रीं प्रवदन्ति निद्राम्"

நித்திரை காலத்தில் வராததின் காரணங்கள்

"நித்ரா ஸ்வம் காலம் நாதிவர்ததே"—குறிப்பிட்ட நேரத்தில்வரும் இயல்புள்ள உறக்கம் வராததற்கு முக்கிய காரணம்—மனஸில் நிம்மதி யின்மை, பீதி, சிந்தனை, கோபம், காமம், உடலில் வாயு தோஷத்தின் அதிகம், அஜீர்ணம், சூலம் முதலிய நோய்கள், மூப்பு காலம், (விருத் தாப்பிய வயசில் இயற்கையாக உறக்கம் குறையும்) இவை முதலியன.

உறக்கம் வராததற்கு உள்ள காரணங்களை அகற்றிக்கொண்டால் நித்திரை வந்துவிடும். உறக்கம் வராத காரணத்தைப்பற்றிச் சிறிதும் சிந்திக்காமல் உறக்கத்தை உண்டு பண்ணும் மாத்திரைகளைச் சாப்பிடும் வழக்கம் இந்நாளில் அறிஞர்களிடம்கூட அதிகம் பரவியுள்ளது. பழகி விட்டால் மாத்திரை சாப்பிட்டால் ஒழிய கொஞ்சமும் உறக்கம் வராது. விடவே முடியாது. வரவர மாத்திரை அதிக எண்ணிக்கை சாப்பிட வேண்டும். உறக்கத்திற்கு மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டு திரும்பி எழுந்திருக் காத ஸ்திர உறக்கம் — உயிரிழப்பும் சம்பவிக்கிறது என்று பத்திரிகை களிலும் படித்தும், பாவம் உறக்க மாத்திரையை நிறுத்த முடிகிறதில்லை.

நல்ல உறக்கம் வருவதற்கு ஆயுர்வேதம் கூறும் வழிகள் நிரபாய மானவை: தினந்தோறும் சிரஸ்ஸுக்கு நல்ல தைலத்தினுல் அப்பியங்கம் செய்து ஸ்நானம், உடலை தைலம் தடவிப் பிடித்து விடுதல், எருமையின் பால்-தயிர்-நெய்யுடன் சம்பா அரிசிச் சாதம் சாப்பிடுதல். நித்திரா பங்கத்திற்கு மனஸ் முக்கியமானதால் மனதிற்கு சந்தோஷமான சங்கீதம், வாசனைப்பூச்சு, அழகான விரிப்புடன் பஞ்சு மெத்தை கொசு மூட்டைப் பூச்சி இல்லாத இடம் முதலியன.

ஔஷதம்—அமுக்கிராக் கிழங்கின் சூர்ணம், குரோசாணி ஓம சூர்ணம், குரோசாணி ஓமத்தின் காய்ந்த இலை சூர்ணம் இவை மூன்றையும் காலையிலும் ராத்திரி படுக்கும் பொழுதும் காய்ச்சிய எருமைப்பாலுடன் சாப்பிடவும். சில நாட்களில்– 8-10 நாட்களுக்குள் கிரமேண உறக்கம் நன்ருய் வரும். 2-3 மாஸ உபயோகத்திற்குப் பிறகு இந்த சூர்ணம் சாப்பிடுவதை முற்றிலும் நிறுத்திவிட்டாலும் உறக்கம் தடைபடாது, தொடர்ந்து வரும். உறக்க மாத்திரைபோல் அமுக்கிராக்கிழங்கு சூர்ணத்தில் எவ்வித தோஷமும் சிறிதும் கிடையாது. எவ்வளவு காலம் தொடர்ந்து பழக்கமாய் எடுத்துக்கொண்டாலும் அளவை அதிகப்படுத்த தேவையில்லை. இந்த அசுவ்கந்தியின் சூர்ணம் உறக்கத்தை உண்டு பண்ணும் போதை சரக்கின் வகுப்பைச் சேர்ந்ததல்ல. வாயுவைக் கண்டித்து நரம்பு மண்டலத்திற்கு விசேஷ சக்தி தரும் ரஸாயன வகுப்பைச் சேர்ந்தது.

அதிக நித்திரைக்குக் காரணங்கள்

சிலருக்கு அல்லும் பகலும் எவ்வளவு நேரம் உறங்கினுலும் அதில் அலுப்புத்தட்டுவதில்லை. ராத்திரி 8 மணிக்கே ஆரம்பித்து மறு காலை 8-9 மணி வரை அயர்ந்து உறங்குகின்றனர். எழுந்த பின்பும் சோம்பல் கொட்டாவியுடன் பகலிலும் படுக்கின்றனர். இதற்குக் காரணம் - முக்கியமாய் மனஸில் தமோகுணம் மிக அதிகமாயிருப்பது. உடம்பில் மேதஸ் கொழுப்பு அதிகம் வளர்ந்திருப்பது. மனதைப்பற்றிய சில நோய்களில் சதா உறக்கமும், உறக்கமே இல்லாமையும் ஏற்படுகின்றன. இவை தனி.

தமஸ்-மேதஸ்ஸுகளுடைய அதிகரிப்பினுல் உண்டான அதிக நித்திரைக்கு சிகித்ஸை - தமஸ் மேதஸ்களைக் குறைப்பதற்குள்ள ஆஹாரம் ஆசரணை ஔஷதங்களை ஸேவிக்கவேண்டும்.

ஆஹாரம்—நெய்ப்பும் இனிப்பும் குறைத்தல். வரட்சி தரும் புண்டங்களை முக்கியமாய் சேர்த்தல். கேழ்வரகு, கொள்ளு, யவதான்யங்கள் சாப்பிடுதல், சூடான வெந்நீரில் தேன் கலந்து வெறும் வயிற்றில் குடித்தல்.

ஆசரணை - உபவாஸம், உடற்பயிற்சி, புணர்ச்சி, மெத்தையின்றி பாயில் படுத்தல் அப்யங்கமில்லாமை முதலியன.

ஔஷதம்- ஆரோக்கிய வர்தனரஸம், புனர்நவாமண்டூரம், விரேசனம், ரக்த மோக்ஷணம். இவைகள் கொழுப்பைக் குறைக்கும். கொழுப்பு குறைந்தால் உறக்கம் தானே குறையும்.

குறிப்பு - தூக்கம் வருவதற்கு ஸ்பெஷல் மாத்திரைகள் இருப்பது போல், தூக்கம் வராமல் வேண்டிய அளவு விழித்துக்கொண்டு வேலை செய்வதற்கும் ஸ்பெஷல் மாத்திரை நவீன வைத்தியத்தில் இருக்கின்றது. பரீக்ஷைக்குப் படிப்பவர்கள் பலர் சாப்பிடுகின்றனர். இந்த மாத்திரை— தூக்கத்தை உண்டுபண்ணும் மூளையிலுள்ள கேந்திரத்தைக் கெடுத்து தூக்கம் வராமல் செய்கிறதே தவிர மூளைக்கு பலம், புஷ்டி கொடுத்து அதிகம் படிக்க, வேலை செய்ய ஆற்றல் தரக்கூடியதல்ல. ஆதலால் தூக்க மாத்திரைபோல், தூக்கத்தைத் தடைசெய்யும் ஸ்பெஷல் மாத்திரையும் மனிதருக்கு ஆபத்து தரக்கூடியதே. பரீக்ஷைக்குப் படிப்பவரும் மற்ற மூளைத் தொழிலாளிகளும் தூக்கம் இயல்பாய் வரும் வரையில் வேலை செய்துவிட்டு உடனே படுத்துத் தூங்குவதுதான் உத்தமம். தூக்கம் மூளைக்கும் உடலுக்கு ஓய்வு மூலம் புஷ்டி பலம் கொடுத்துத் திரும்பவும் வேலைசெய்ய விசேஷ சக்தி தரும்.

உடம்பில் மேதஸ் கொழுப்பு அதிகமில்லாமல் மனதில் தமோ குணத்தின் ஆதிக்கத்தினால் நித்திரையும் சோம்பலும் அதிகமாயிருந்தால் தமோ குணத்தைக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இது எளிதல்ல. முயற்சி அதிகம் தொடர்ந்து செய்யவேண்டும்.

உறக்கத்தின் அளவை நல்ல ஸினிமா டிராமா பார்த்தல், ஸங்கீதம், ராமாயணாதி கதை முதலியதைக் கேட்டல், விளையாடுதல் அறிவாளிகளுடன் உரையாடுதல் முதலியவைகளால் முடிந்த வரையில் குறைக்க வேண்டும். வமனம் விரேசனம் சிரோ விரேசனங்களை வைத்தியர் ஆலோசனையின்படி செய்து சரீரத்தை சுத்திசெய்து கொள்ளவேண்டும். எருமைப்பால் தயிர் நெய் பழயது ஆட்டுப்பால் மாமிசம் பூண்டு வெங்காயங்களை உணவில் விலக்கவேண்டும். நெல்லிக்காய் பசும்பால் நெய் பழங்களை சாப்பிடவேண்டும். வல்லாரை, வசம்பு, சங்கபுஷ்பீ, ஜடாமாஞ்சி இவைகளைச் சூர்ணம் செய்து சுமார் 3 கிராம் அளவு பசும்பாலுடன் காலை மாலை சாப்பிடவும்.

"निद्रां, तमोभवामाहुरघस्य मूलम्" (च. सू. अ. 21)

கருத்து - தமோகுணத்தின் ஆதிக்கத்தினால் உண்டாகும் அதிக நித்திரை பாபச் செய்கைகளுக்கு மூலகாரணமாகும். ஏனெனில் மனதில் அதிகமாய் வளர்ந்துள்ள தமோகுணமானது உறக்கத்தையும் சோம்பேறித்தனத்தையும் அதிகமாக்குவதுடன் நிற்பதில்லை. தமோகுணம் விருத்தியாக இருக்கும்பொழுது ஸத்வகுணத்தின் சுபாவமான தூய்மை மிகவும்

குறைந்து போய்விடும். ஆகவே தமோகுணம் பலவித பாபச் செயல்களையும் செய்யத்தூண்டும். பாபத்திற்கு ஏதுவாக இருப்பதால் தமோகுணத்தைக் குறைத்து தூய்மை தரும் ஸத்வகுணத்தை வளர்க்கும் ஆஹார ஆசரணை-ஔஷதங்களை ஸேவிக்கவேண்டும். ஆசரணைகளில் — பிராணயாமம் மிக உத்தமம். விதிப்படி பிராணயாமம் செய்யச் செய்ய மனதில் ஸத்வகுணம் சிறப்பாய் வளரும். பிராணயாமம் நாடி மண்டலத்தின் வழியே சிரஸில் மூளையின் மலங்களை அகற்றி மூளையைப் பரிசுத்தம் செய்யும். மனதின் முக்கிய அலுவலகம் மூளை. ஆதலால் பிராணயாமம் மனதை நேராகப் பிடித்து நிர்மலமாக்கவல்லது.

(கனவு விவரம் தொடரும்)

★

எண்ணெய்க்குளி எதற்காக?

நெய்ப்புள்ள பொருள்களை உடலில் சேர்க்கும் முறைகள் எட்டு உண்டு. இவைகளின் உணவு மூலமும் எண்ணெய்க்குளி (அப்பியங்கம்) மூலமும் சேர்க்கும் முறை அவர் அவர்கள் செய்துகொள்ளக் கூடியது. ஆரோக்கிய நிலையிலும் ரோக நிலையிலும் இவை பயன் தரக்கூடியவை. உணவாக ஏற்பதால் விளையும் நன்மைகள் சில. மேல் தேய்த்துக்கொள்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் சில. இரு முறைகளிலும் பொதுவாக விளையும் நன்மை ஒன்று உண்டு. அன்றாடம் உடல் உழைப்பால் ஏற்படும் சக்தி இழப்பை ஈடு செய்வது என்பதே அது.

உணவு ஏற்பதன் முக்கிய நோக்கங்கள் இரண்டு. ஒன்று உடல் இயங்கத் தேவையான சக்தியைப் பெறுவது. இதில் மாப்பொருள்களும் நெய்ப்பொருள்களும் முக்கிய இடம் பெறுகின்றன. மாப்பொருள்களுக்குச் சக்தியைத் தருவதைத் தவிர வேறு நோக்கில்லை. நெய்ப்பொருள்களுக்குச் சக்தியைத் தருவது முக்கியமான குணமேயாயினும் வேறு சில முக்கிய குணங்களும் உண்டு. உணவின் இரண்டாவது நோக்கம் தேய்வை ஈடு செய்வது, புஷ்டி அளிப்பது; இதில் முக்கியமாகப் பயன்படுவது புரதமே. நெய்ப்பொருளும் மாப்பொருளும் புரதத்தின் துணைப்பொருளாக நின்று தேய்வை ஈடுசெய்து புஷ்டியளிக்கின்றன. அவ்விதமே புரதமும் மா-நெய்ப் பொருள்களின் துணையாக நின்று சக்தியளிக்கிறது.

நெய்ப்பொருளின் மற்றொரு முக்கியப்பணி கொழுப்பு உருவில் உடலில் சேர்வதே. நெய்ப்பொருளும் மாப்பொருளும் போதிய அளவில் உடலில் சேரும் வரை புரதம் தன் தனிப்பிரிவான தேய்வை ஈடு செய்வதிலும் புதிய ஜீவகோசங்களை உற்பத்தி செய்வதிலும் ஈடுபட முடிகிறது. நெய்ப்பொருளோ மாப்பொருளோ குறையும்போது புரதமே அவைகளின்

செயலேயும் புரியநேர்வதால், புதிய ஜீவகோசங்கள் மூலம் புஷ்டி தரவும், தேய்வை ஈடுசெய்யவும் முடியாமல் உடல் இளேக்கிறது. புரதக் குறைவால் ஏற்படும் இளேப்பைப் போல, நெய்ப்பொருள் குறைவால் ஏற்படும் இளேப்பும் குறிப்பிடத்தக்க அளவில் வேதனே தருகிறது. அதோடு மட்டுமின்றி நெய்ப்பொருளின் தனியம் சமான சக்திதானமும் குறைவதால் இளேப்புடன் களேப்பும் கூடுகிறது.

ஆகவே உணவுப் பொருள்களில் கொழுப்புச் சத்துகொண்ட நெய்ப் பொருளும் ஒரே சீரான அளவில் அவசியம் சேரவேண்டியிருக்கிறது. சமையலாக விறகு போன்ற எரிப்பொருளின் தேவை எவ்வளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததோ அப்படியே நெய்ப்பொருள் புரதம் முதலியவை பாகம் அடைய் எரிபொருளாகவும் பணியாற்றுகிறது. புரதமும் ஜீவகோச உற்பத்திக்குப் பூரணமாகத் தனது சத்தைச் செலவழித்த பின்னர் மிகுதியுள்ள யூரியா எனும் மலத்தை எரிபொருளாக உபயோகித்துக் கொள்கிறது. எனினும் உடலில் நிறைவேறவேண்டிய பாகம் அனேத்திற்கும் தேவைப்படும் எரிபொருளாக யூரியா போன்ற புரத மலம் ஈடுகொடுக்க முடியவில்லே. அந்த அளவிற்கு யூரியா போன்ற புரத மலம் உற்பத்தியாக நேர்ந்தாலும் உடல் தாங்காமல் கடும் நோய்களும் மரணம் வரை அடாயமும் நேரிட்டுவிடும். புரதம் மற்ற இரண்டைவிட குருத்தன்மை அதிகம் உள்ளது. அதனுல்தான் அது புஷ்டிதரும் பொருளாகின்றது. அந்த குருத்தன்மை பெற்ற புரதம் எரிபொருளாக உடல் முழுவதும் தங்க நேர்ந்தால் அதைத் தாங்க உடலால் முடிவதில்லே. பலவித மரணுபாயம் ஏற்படும் நிலேகளில் இந்தப் புரத மலம் சரீர தாதுக்களில் நிறையச் சேர்வதே காரணமாகக் காணப்படுகிறது. மாமிச உணவு அதிகமாகக் கொள்பவர்கள் இந்நிலேயை அதிகமாக அநுபவிக்கின்றனர். புரத சத்துள்ள உணவு மாத்திரம் அளவில் அதிகமாகி மற்ற இரண்டும் அளவில் குறையும் போது புரதம் ஜீர்ணமாவதற்கான பணியில் கல்லீரலும் விருக்கங்களும் அதிகம் உழைக்க நேரிடுகிறது. புரதம் குருவான கனமான பொருளாகையால் அதற்குத் தேவையான எரிசக்தியும் உடலில் அதிகம் தேவைப்படுகிறது. எரிபொருளாகப் பயன்படும் கொழுப்பும் மாச்சத்தும் குறையும் போது புரதம் எரிபொருளாகவும் பயன்படும்போது. மேலும் எரிசக்தி அதிகமாகக் கூடுவதும் கல்லீரலும் விருக்கங்களும் அழற்சியடையுமளவிற்கு அதிக அளவில் வேலே செய்வதும் தவிர்க்க முடியாதபடி நேர்கின்றன. அதனுல் புரதத்தின் லக்ஷ்யப்பணியான புஷ்டியும் தேய்வை ஈடு செய்வதுமே நின்று புரதம் மலமாக அதிகமாக வெளிப்பட்டுக் கொடும் நோய்களுக்கு நம்மைக் கொண்டு விடுகின்றது.

ஆகவே உடலில் ஆரோக்கிய நிலே பாதிக்கப்படாமல் பாதுகாக்க நெய்ப்பொருள் இன்றியமையாததாகின்றது. அதைச் சரியாகச் சேர்க்கும் முறை உணவாகவும் அப்பியங்கமாகவும் சேர்ப்பதே. ஏதேனும் சில நிலே

களில் உணவாக அதைச் சேர்க்கமுடியாமல் போகலாம். அப்போது மேல் தேய்ப்பு அதை ஓரளவு ஈடுசெய்ய உதவலாம். அவ்விதமே மேல் தேய்ப்பது சில நிலைகளில் ஒத்துக்கொள்ளாமல் போகலாம். அப்போது உள்ளே சாப்பிடுவது அதையும் ஈடுசெய்யக்கூடும். இருவகைகளிலும் கொழுப்பு தரும் நெய்ப்பொருளை நேராகச் சேர்க்க முடியாத நிலைகளும் உண்டு. அப்போது இரண்டு முறைகளிலும் நெய்ப்பின் யோனிப் பொருளான எள், பால், மாமிசம் முதலியவைகளைக் கொண்டே மிகவும் குறைந்த அளவில் ஆனால் அவசியமாக நெய்ப்பைச் சேர்க்கிறோம்.

★

காமலே

இந்நோய் சென்ற சில மாதங்களாகப் பரவலாக ஏற்பட்டு வருகிறது. ஆனால் கடுமையான இனத்தைச் சேர்ந்ததல்ல. வெகு சிலருக்கே அதுவும் கடும் அபத்தியமும் சேரும்போது எல்லை மீறுகிறது. நல்ல பத்தியமான உணவும் ஓய்வும் சில லகுவான மருந்துகளுமே குணப்படுத்தி விடுகின்றன.

ஜீர்ண சக்தி நன்கு இருக்காது. அன்னத்துவேஷம் அதிகம். களைப்பும் அசதியும் அதிகம். ஆகவே பால், அரிசிக்கஞ்சி, பார்லிக் கஞ்சி, க்ளுகோஸ் ஜலம் இவைகளை மாத்திரம் 3-4 தினங்கள் ஆகாரமாக உட்கொண்டு நல்ல ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சிற்றாமணக்கின் தழை (இரண்டு அல்லது மூன்று)யை அறைத்துப் பாலுடன் கலந்து 5-6 நாட்கள் காலையில் சாப்பிடலாம். தற்போதுள்ள காமலேயில் இது அதிக அளவில் உதவுகிறது. மஞ்சள் கரிசிலாங்கண்ணி, கீழ்க்காய் நெல்லியிலை இவைகளில் ஒன்றை அறைத்துச் சாப்பிடுவதும் நல்லதே ஏதாவது ஒன்றை 6-9 நாட்கள் கொடுத்தால் போதுமானது. தினமும் மலசுத்தி சரியாக இருக்கத் திராக்ஷை கடுக்காய் கஷாயம் காலையில் சாப்பிடலாம்.

சிலருக்கு கடுமையான் வயிற்றுவலி, ஜீர்ணித்தும் ஜீர்ணமாகாமலும் வயிற்றுப்போக்கு, பசி தாகமின்மை, முகம் கைகால்களில் லேசாகப் பூசினாற்போல் வீக்கம், சிகப்பு கலந்த மஞ்சள் நிறத்தில் சிறுநீர், லேசாக ஜ்வரம், சுறுசுறுப்பின்மை, ஜ்வரம் இறங்கியதும் மஞ்சள் அதிகமாகக் காண்பது இப்படி ஒரு காமலே. ஊது காமலே என்பர். சிற்றாமணக்கின் தழை இதிலும் சிறந்ததே. பாலும் கஞ்சியும் மாத்திரம் தான் ஆகாரமாகக் கொள்ளலாம்.

ஷட்தண்டுலகஷாயம்: கொத்துமல்லி விதை, கசப்புவெட்பாலேயரிசி, ஏலரிசி, வாய்விளங்கம், கார்போகரிசி, வாலுளுவை (இவை ஆறும் ஆறு அரிசிகள். ஆகவே அரியாறு - ஷட்தண்டுலம் என்று பெயர்) வேப்பம்பூ, மாசிக்காய், திராக்ஷைபழம், முள்ளங்கி, நெருஞ்சில்முள் இந்தப் பதினேரு சரக்குகள். முள்ளங்கி இளசாக வாங்கித் துண்டாக நறுக்கி உலர்த்திக்கொள்ளலாம். இவைகளே வகைக்கு 20 கிராம் சேர்த்து இடித்து 5 பொட்டணமாகப் பிரித்துக் கட்டிக்கொள்ளவும். தினம் ஒரு பொட்டணத்தை அரை லிட்டர் ஜலத்தில் போட்டுச் கஷாயமாகக் காய்ச்சி 120 மிலி லிட்டர் மீதமாக்கி வடிக்கட்டிக் கொள்ளவும். வேளேக்கு 30 மிலி லிட்டர் (சுமார் ஒரு அவுன்ஸ்) வீதம் தினம் 4 வேளே சாப்பிடவும். இப்படி 5 நாட்கள் இந்தக் கஷாயம் சாப்பிட ஊதுகாமலே மறைந்துவிடும். மேலும் 5 நாட்கள் தினம் இரண்டு அல்லது மூன்று வேளே சாப்பிட்டால் போதும். குழந்தைகளுக்கு வயதிற்கேற்ப கால் அல்லது அரை அளவில் கொடுக்கலாம்.

இரண்டிலும் உணவு விஷயத்தில் கடுமை தேவை. வேறு ஆண்டி பயாடிக்குகளோ மருந்துகளோ இல்லாமலே இது குணமாகிவிடும். நீரில் மஞ்சள் குறைந்ததும் நாக்கில் ருசியும் பசியும் தெரிந்ததும் லேசாக மிளகு காரம் சேர்த்து புளி இல்லாமலோ புளி லேசாகச் சேர்த்தோ லகுவான உணவு கொடுக்கலாம். எண்ணெய், கடும்புளி, கனமான உணவு தவிர்ப்பதும் அவசியம். ஒரு வாரம் வரை உடலே வென்னீரில் நனேத்த துண்டால் துடைத்து விடுவதும், பின்னர் ஓமஜல மாக விட்டு ஸ்நானம் செய்வதும் நல்ல பலம் வந்தபின் அப்பியங்கம் செய்வதும் உசிதம்.

நோய் கடுமையாக இருந்தாலும் ஆரம்பத்தில் அறியாமையால் கவனக்குறைவு அதிகமானுலும் ஓய்வும் பத்திய உணவும் மருந்தும் அதிக நாட்கள் தேவை.

இதில், ஹிமாலயன் டிரக்கம்பெனியாரின் லிவ் 52 திரவமும் மாத்திரைகளும் சரக் பார்மஸ்யூடிகல்ஸின் லிவோமின் திரவமும் மாத்திரைகளும் இன்று அலோபதி வைத்யர்களும் அதிகமாகக் கையாளும் ஆயுர்வேத பேடண்ட் மருந்துகள், அபாயமற்றவை. நல்ல குணம் தருபவை. எங்கும் கிடைப்பவை. குமார்யாஸவம் புனர்னவாஸவம், நவாயஸம், தாத்ரீலோஹம், மஹாவில்வாதி லேகியம் முதலியவை இந்த காமாலேக்குப்பின் சாப்பிடத்தக்க பலம் தரும் மருந்துகள்.

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M, on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada